



# 食育だより

令和7年6月号

北保育園

気が付けば今年も半年が過ぎました。時間がたつのは早いものですね。  
本格的な夏を前にもう気温が高く、汗をたくさんかく姿が見られるようになりました。体調管理に気を付けて今年の梅雨も元気に乗り越えたいですね。

## 6月の目標

基本的なマナーを身につける・野菜のふしぎに気づく子ども



### 食中毒に注意

梅雨の時期は高温多湿になり細菌性食中毒が急増する傾向があります。特に小さな子どもは重症化しやすいため調理したものは出来るだけ早く食べたり、冷蔵庫等で保存するようにしましょう。湿度が高くなると食欲が落ちることもあります。園でも安全で楽しい食事が出来るよう心掛けていきます。



### しっかり噛んで食べよう

よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、吸収を助けます。ひと口30回以上噛むことを意識するといいですね。口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないように、よく噛むことで細くなった食べ物を自然と飲み込めるようにしましょう。



## 中華丼

<材料> (大人2人・子ども2人)

ごはん お茶碗3杯分	豚もも肉 200g
白菜 葉2、3枚	水 90g
玉ねぎ 小1個	中華だし 小さじ1
人参 小1/2	塩 少々
たけのこ 30g	醤油 小さじ1
椎茸 1個	砂糖 小さじ1/2
にんにく 少々	片栗粉 小さじ2
生姜 少々	ごま油 少々

<作り方>

- ① 鍋に油をひき、にんにく・生姜を炒め香りを出す
- ② 豚肉を入れ炒める
- ③ 豚肉に火が通ったら人参・筍・玉ねぎを炒める
- ④ 柔らかくなったら白菜・椎茸を入れ炒める
- ⑤★の調味料と水を鍋にいれ沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥最後にごま油をまわしいれる
- ⑦炊いたご飯の上にのせて出来上がり